

OS 15 ANOS de BERNADETH



DEDICATÓRIA...



Apresentação

É com grande prazer que apresentamos o trabalho "Os 15 anos de Bernadeth", uma releitura do livro "Os 15 anos de Mariana: Um convite a outras aprendizagens sobre os corpos". O nome Bernadeth surgiu por ser o nome da localidade em que a escola está inserida.

Esse livro foi produzido a partir do projeto Ciência, Universidade e Escola: Investindo em novos talentos, executado na Escola Municipal de Ensino Fundamental Altamir de Lacerda Nascimento, com as turmas 81 e 82 do oitavo ano. Esse trabalho teve como objetivo estimular o interesse dos/as alunos/as pela área de Ciências, tornando o ensino e a aprendizagem mais prazerosos e acessíveis por estarem relacionados às situações do dia-a-dia dos/as alunos/as.

No período de execução do projeto, nos meses de maio a julho do corrente ano, diversas atividades foram realizadas, tais como: criação e releitura desse livro, apresentação da boneca Alcatina do projeto contra o tabagismo, verificação de pressão arterial, observação de modelos anatômicos, simulação de um tribunal de júri onde os réus eram o whey protein, anabolizantes e energéticos, entre outras atividades.

Desejamos uma boa leitura!

Coordenação: Fabiane Dionello Branco

Bolsistas: Andressa Bonilha

Joziel Gonçalves

Liane Naetzold

Natalia De Quadros Oliveira

TURMA 81

Brendon D'Willian da Costa Alves

Diovana Vitória Silva dos Santos

Felipe José Mackmill Pinheiro

Islarry Moraes Avila

Janayna Tays Einhardt Fogaça

Maitê da Silva Strelow

Marcos Silva Miranda

Nicolli Rohr Kath

Pamela Dias Marques

Rafaela Retzlaf Pires

Sabrina Santos Peres

Vinicius Eugenio Contreira

Wesley Domingues Sena

Alvenir Mirapallete de Aguiar Junior
 Brenda Nunes dos Santos
 Gréguri Machado dos Santos
 Kauã Ortiz Silveira
 Kimberlly da Costa Maciel
 Larissa Jardim de Farias
 Mayk da Silva Silveira
 Mileni Belis Lima
 Mizaél da Silva Viera
 Murilo Bastos Huber
 Renan Rezende de Pinho
 Tiffany Moura de Albuquerque
 Stephany da Costa Maciel
 Suelen Montes Machado
 Vanessa Fonseca Dresh
 Victória Mirapallete Henrique
 Vinicius de Castro Félix
 Vinicius Dias de Jesus
 Vitor Fernandes Pinheiro Castro
 Vitor Kauã Rosa Ferreira

Capítulo 1

Felipe José Mackmill Pinheiro
 Islary Moraes Ávila
 Marcos Silva Miranda
 Vinicius Eugênio Contreira

As festas de 15 anos: muita diversão e os riscos das drogas

No intervalo da aula na escola Altamir de Lacerda, duas meninas estão conversando:

- O final de semana chegou quais são teus planos para esse findi?

- O que faremos Bernadeth?

A amiga responde:

- Amanhã tem uma festa que vai bombar!

- É serio? De quem?

- Vai ser os 15 da Manu, Katrina.

- Ela convidou você, Bernadeth?

- Claro, no fim das contas conheço ela desde o pré-A.

- Ela não me convidou, e mesmo eu não poderia ir, eu andei aprontando, e meu pai não tem deixado eu sair muito.

Bernadeth enrugou o rosto e respondeu:

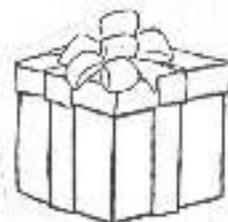
- Eu não tenho conflito com meu pai. Ele só me dá sermão, não se envolve muito com esses assuntos. Porém minha é mais compreensiva.

- Sabes o que é, meu pai me pegou fumando cigarro, me deu um baita "xixi" e me colocou de castigo.

- Vamos encerrar a conversa, a professora está em aula.

- Pois é, Katrina. Quando voltarmos da escola, continuaremos nossa conversa.

A professora, casualmente, inicia sua aula com a mostra de algumas imagens e gráficos para falar sobre o uso de cigarro. Depois ela trouxe uma boneca que fuma para mostrar o que acontece com os pulmões de quem fuma. A boneca se chama Alcatina, e esse nome foi dado por causa das principais substâncias que compõem o cigarro que são o Alcatrão e a Nicotina.



Você sabia...

Os males do Cigarro

São muitos os males que o cigarro causa no organismo do usuário, é interessante ressaltar que até as pessoas que convivem com fumantes e não fumam (fumantes passivos) podem desenvolver doenças relacionadas ao fumo.

O cigarro é feito de tabaco, erva da família das solanáceas, cujo nome científico é *Nicotiana tabacum*. Sabe-se, hoje, que o cigarro contém mais de 4500 substâncias tóxicas como alcatrão, polônio 210 e urânio (sendo que os dois últimos são radioativos), dentre as quais 43 comprovadamente cancerígenas.

Devemos lembrar que, embora o Estado permita sua fabricação e comercialização (graças aos impostos arrecadados), a nicotina, presente no cigarro, é uma droga extremamente viciante, e causa dependência física e psicológica. No Brasil, o tabagismo é responsável por mais de 120 000 mortes ao ano.

Assim que é tragada a fumaça provoca alterações no organismo, são elas: aumento da pressão arterial, aumento dos batimentos cardíacos e constrição dos vasos sanguíneos. Isto faz o coração ter de bater com mais força e, com o passar do tempo, o fumante tem boas chances de desenvolver problemas cardiovasculares (infarto, angina e doenças coronárias).

Dizer que o cigarro pode provocar muitos males não é exagero, aqui vão algumas destas doenças: hipertensão arterial, infarto do miocárdio, aterosclerose, bronquite crônica, angina, tromboangeíte obliterada, enfisema pulmonar, cânceres de pulmão, boca, laringe, esôfago, estômago, pâncreas, fígado, rim, faringe, colo de útero, mama, reto, intestino e próstata. Diabetes, otite, amigdalite, osteoporose, acidente vascular cerebral, aneurisma da aorta, eslamatite, aborto, linfoma, catarata, periodontite, tuberculose, deslocamento precoce da placenta e sinusite, entre algumas outras.

Quanto mais tempo a pessoa fuma, mais difícil é largar o vício e maiores são as chances de desenvolver algum tipo de doença relacionada ao tabaco. Para abandonar o vício são necessárias algumas atitudes como: grande motivação individual, estabelecer uma data específica, solicitar a ajuda de um profissional a fim de obter remédios para passar pela síndrome de abstinência da melhor forma possível.

Após a conversa em torno da boneca fumante, a professora pergunta:

- Ok! Turma, alguma dúvida?

Brian levanta a mão.

- Pode falar, Brian.

- Professora, então podemos dizer que o cigarro provoca dependência química?

- Sim! - Agora turma, vamos criar cartazes, ilustrando o que discutimos sobre os malefícios do cigarro, também podem criar um slogan, mas é para a aula de hoje. Dou a vocês 30 minutos para concluírem a tarefa.

- Terminei professora. Olha como ficou...

- Ótimo trabalho, Marcos! Vamos utilizá-lo na Mostra de Ciências, no final do ano.

Conhecendo...



DIGA NÃO AO CIGARRO
NÃO PAGUE MICO!
MARCOS-81

Katrina, chocada com as consequências do uso do cigarro, entendeu o motivo da preocupação do pai e entendeu que estava enganada em achar que o cigarro era sinal de status social, maturidade. Ela pensou:

-Como fui burra! Ainda bem que o papai descobriu e me acordou antes.

Dona Sol: entre lapsos de memória e lucidez, a vida segue...

Victoria Mirapalhete Henrique
Kimberly da Costa Maciel
Stephany da Costa Maciel
Brenda Nunes dos Santos

Ahhh! Esqueci de...

Enquanto todos conversavam sobre o tão esperado 15 anos de Bernadeth, Dona Sol esquecia que Bernadeth era sua neta e então perguntava:

- Mas quem é essa tal de Bernadeth? Dety, a filha de Dona Sol, lhe explicava que era sua neta mais velha, a filha dela. O assunto continuava quando Vó Lua chega se intrometendo:

- O aniversário de minha neta vai ser o mais maravilhoso de todos! Lembro como se fosse ontem da minha festa - Como foi sua festa vó? - pergunta Bernadeth.

-Dona Sol entra rachando dizendo que também ia fazer sua festa de 15 anos.

Bernadeth se segura para não rir e explica para avó:

-Não, vó! A senhora já fez sua festa de 15 anos. Lembra? Dona Sol então pergunta:

-Então de quem vai ser essa festa? Dona Sol sofria de Mal de Alzheimer e se esquecia de tudo.

- Você sabia...

...que a perda de neurônios pode se acelerar na vida adulta, causando danos às funções mentais, entre elas, a memória? Há diversos tipos de demência, como: Mal de Alzheimer, Doença de Parkinson, Demência Alcoolismo, uso de drogas, derrames cerebrais, etc. É comum, no início da demência, a perda da memória de trabalho, isto é, daquela capacidade que a gente tem de filtrar a informação, de focar a atenção naquilo que está acontecendo, confundindo o que percebe ou o que recorda. Isso dificulta a formação e a evocação de memórias (lembrança).

A doença de Alzheimer (DA) foi a descoberta por Alois Alzheimer, médico alemão, em 1906. Os sintomas dessa doença apareceram por volta de 60 anos, com leves alterações na memória. Com o avanço do Alzheimer, a memória fica mais prejudicada, a pessoa lembra de coisas vividas e aprendidas no passado e não grava coisas no presente. Também ocorrem modificações na personalidade, na fala e na audição e, com o passar do tempo, até os movimentos são prejudicados. É uma doença que envolve a morte de neurônios, causando o encolhimento do cérebro. Até hoje não se conhece completamente as causas do Mal de Alzheimer, sendo uma doença que não tem cura. É por isso que a vó Beta faz tanta confusão! A cabeça dela é uma confusão!!!

- Vai ser da nossa neta, Bernadeth - Responde Dona Lua.

-Ela já vai fazer 15 anos?- Lembro da festa de 1 aninho da Bernadeth, ela estava linda. - Fala Dona Sol.

Bernadeth indignada fala para sua vó Lua :

-Vó, você ia contar sobre sua festa de 15 anos.

- É verdade já ia me esquecendo - Responde Dona Lua - Foi uma festa inesquecível, mesmo sendo em casa, estava tudo perfeito, meu vestido, meu bolo, minha valsa principalmente. Pois dancei com meu primeiro namorado, seu avô. Meu vestido era clássico branco e sem sair a saia longa, como os de agora que ficam curtos. Dety pergunta:

- Vão ficar nesse papo sem comer? O chá já está pronto e os biscoitos também, vamos mãe e Dona Lua.

- Então vamos pois estou com fome - Dona Sol fala.

- Falar em fome mãe, você tomou seu remédio hoje? - Pergunta Dety.

- Ainda não, minha filha. E a conversa continua na cozinha, tudo o que falavam voltava para a festa dos 15 anos de Bernadeth que estava cada vez mais perto.

No corpo do verão ou de qualquer estação: os problemas do silicone e seus efeitos no corpo

Vinicius de Castro Felix
Larissa Jardim de Farias
Mileni Belis Lima
Gregori Santos

No pátio da escola, no intervalo, Bemadeth mostra a Katrina vários modelos que achou no Google e diz:

- Kah, estou muito confusa! Meus 15 anos estão chegando e preciso de uma ajuda para escolher o vestido. Eu imprimi vários modelos e trouxe alguns para tu me ajudares a decidir. Como tu és minha amiga pra todas as horas, preciso de mais uma ajudinha...

- Que maneiro, Bemadeth! Sem dúvida que vou te ajudar, me mostra tudo!

- Tá bom esses são os que mais gostei. Esse é o tomara-que-caia, lindo e estiloso. Também tem esse meia manga que tem algumas rendas que é o segundo que eu mais gostei. Esse é o tercelero que me deixou em dúvida, ele é frente única e vem com uma luva elegante. Kah, qual deles é o melhor?

- Todos são perfeitos! Mas você não pode usar os três vestidos ao mesmo tempo?



- Minha mãe vai acabar comigo, pois não quero alugar, quero comprar um só para mim. E aí eu não posso comprar mais de um, responde Bemadeth.

- Ai! Amiga, vai estar frio em julho. Então voto no meia manga.

- Poxa! Logo o meia manga?! Foi o que eu menos gostei, acho que não vai ficar legal em mim.

- Claro que vai ficar legal! Ele tem renda que é chique, parece os de princesa. Renda é a última moda. Comenta Kah!

- Quer saber? Eu gostei mais do tomara-que-caia, que é lindo!!!

- Amiga, é que eu acho que para usar um vestido tomara-que-caia tem que ter peitos e tu estás longe disso...

Toca o sinal, terminou o recreio e as amigas Bemadeth e Kah vão para aula ainda discutindo sobre a questão do tomara-que-caia.

- Eu já resolvi. Pensei em tudo e vou colocar silicone! Só falta minha mãe deixar, por que já achei um lugar bem barato.

- Mas não é perigoso, Bemadeth? Vi na televisão que pode ter alguns riscos.

O papo é interrompido pelo professor Jarbas, que já tinha chamado a atenção há muito tempo e as garotas continuaram conversando, ele sem paciência nenhuma pergunta:

O que vocês estão falando que é tão importante e que não prestam atenção na aula?



- Professor Jarbas, é um assunto de extrema urgência. É um caso de vida ou morte, é muito importante para a minha vida. Vou fazer 15 anos e tenho que escolher um vestido.

- Rsrrsrsrsrsrs - A turma inteira debocha de Bernadeth. Kah interrompe e comenta:

- O que a gente está conversando tem tudo a ver com a aula.

O professor não entende o comentário de Katrina e pergunta:

- O que o vestido de Bernadeth tem a ver com a minha aula?

- Tudo!!! - Responde Bernadeth:

- O vestido que eu quero usar no dia da festa só vai ficar legal se eu tiver peito e para isso vou colocar silicone.

- Vocês precisam saber mais informações sobre o silicone, antes de vocês pensarem em colocar. Diz prof. Jarbas.

Ahn? Como assim?

O que é implante de silicone nas mamas?

O implante de silicone, também chamado de mamoplastia de aumento, é um procedimento cirúrgico que tem como objetivo aumentar o volume das mamas e proporcionar um melhor contorno, firmeza e simetria para os seios através da inclusão de prótese de silicone.

- Isso mesmo!! Fala mais porque dependendo do vestido que vou na festa da Bernadeth, também quero colocar. Diz Rafaela colega da Bernadeth.

- Meninas, vão com calma, diz professor Jarbas. Vocês falam como se fosse um chiclete que a gente compra na esquina e reparte com os colegas. Conhecendo as mães de vocês como eu conheço, acho que elas não vão deixar.

- Por quê? É bem seguro, eu vi na internet que até vão me anestesiarem e não vou sentir dor nenhuma.

- Bernadeth, não é tão simples assim.

Você sabia...

Os efeitos colaterais mais destacados por grande parte das mulheres que já passaram por este tipo de cirurgia é que muitas delas destacam que a textura dos peitos e até mesmo a temperatura de seu corpo modificaram-se após o procedimento, assim como muitas possuíram problemas para amamentar o bebê em gestação, devendo retirar a prótese para que fosse possível oferecer o leite. Fora os efeitos colaterais, ainda existem os riscos que podem ocorrer com uma mulher ao colocar silicone nos seios, sendo que um dos principais é a rejeição do organismo a prótese que foi inserida, além do rompimento da mesma que também pode ocorrer, fazendo com que o gel fique estagnado nos seios e podendo causar complicações.

A turma inteira ficou interessada sobre o assunto e o professor comentou:

- Isso tem alguma relação com o que estamos estudando, afinal nosso corpo é um conjunto e estamos estudando os tecidos. Os seios são constituídos de muito tecido adiposo, as populares "gordurinhas".

Fala mais!

O Dr. Drauzio Varela, aquele do Fantástico, nos traz informações a respeito do tecido adiposo, o silicone e o câncer de mama. Leia:

OBESIDADE E CÂNCER DE MAMA

Drauzio – Muita gente acha que o tecido gorduroso é inerte, um simples acúmulo de células que serão gastas no momento em que o corpo precisar de energia. Hoje sabemos que se trata de um tecido endócrino, que produz hormônios. Qual o peso da obesidade no câncer de mama?

Sergio Simon – A mulher que tem muito tecido gorduroso produz quantidade maior de hormônios. Existem enzimas nesse tecido que transformam o colesterol em hormônios femininos. Portanto, mulheres obesas têm nível maior de hormônio feminino circulante o que as torna mais vulneráveis ao câncer de mama.

Drauzio – Quer dizer que, a imagem do doente magro, fraco e debilitado está em desacordo com o aspecto das portadoras de câncer de mama?

Sergio Simon – Realmente, na maioria dos casos, a doença manifesta-se em mulheres mais obesas,

- Nossa não tinha noção de tudo isso que aconteceria no nosso corpo, colocar silicone não é brincadeira. Acho que vou escolher outro vestido. Kah, o que achas do de renda?

- Tô CHOCADA!!!! Amiga, concordo contigo. A aula passou tão rápido que até já tocou o sinal.

O ESCOLHIDO!



Capítulo 4

Rafaela Retzlaf Pires
Maitê da Silva Strelow
Nicoli Rohr Kath
Sabrina Santos Peres

A festa da Manu: o uso abusivo do álcool

Bernadeth e as amigas estavam há muito tempo se preparando para a grande festa de 15 anos da Manu. Os pais dela, comerciantes do bairro, eram bem de vida e, além disso, tinham juntado muito dinheiro para a realização da festa de sua filha única.

A festa ia acontecer na AABB, a decoração era sobre cinema e a Manu tinha feito fotos que foram utilizadas para a confecção de banners, como se ela fosse a estrela de filmes famosos como Senhor e Senhora Smith onde ela era a Angelina Jolie e em outro, ela era a Mila Kunis, aquela bonitona do Amizade Colorida.

Por morarem distantes do local da festa, os jovens combinaram que a Dety levaria sua filha Bernadeth e seus amigos Kah, Fabrício, Rafaela e Luís. Na última hora, a Kah não pode ir, pois respondeu para sua mãe e ela colocou-a de castigo. Dona Dety comentou que até tinha sido melhor, pois eles teriam problemas com o cinto de segurança. A Bernadeth e a Rafaela estavam lindas: bem maquiadas, cabelos cacheados, vestidos curtos e saltos bem altos.



Você sabia?

Os efeitos do uso de salto alto:

Os sapatos com o salto alto compõem o visual de grande parte das mulheres, sobretudo nas grandes cidades. Fabricados nos mais variados tipos — como agulha, quadrado, plataforma e anabela —, esses calçados são símbolo de elegância e classe femininas. Quando utilizados em excesso, porém, podem causar danos à saúde de seus ossos, tendões e articulações. Isso mesmo. Seu uso demasiado e de longo prazo pode provocar, por exemplo, deformidades e dores nos pés e tornozelos, como o joanete — desvio acentuado no primeiro dedo do pé —, dor na face plantar, na região dos dedos e do calcanhar, além de aumentar o risco de entorses e dores lombares.



Chegando na festa, as meninas escolheram uma mesa e sentaram-se como se fossem casaizinhos, uma graça! Fabrício e Rafaela, trocavam olhares insinuantes, já Bernadeth e Luís conversavam sobre a escola, amigos, nada muito sério. O DJ Palermo estava animando a galera com diversos hits, e todos dançando sem parar. Rafaela e Fabrício, resolveram beber *drinks* e depois passaram para a cerveja. Bernadeth avisou para a amiga que ela estava bebendo muito e isso ia acabar mal. Rafaela disse a ela que não se metesse pois ela sabia cuidar de si.

Bernadeth e Luís resolveram sair de perto, pois estavam envergonhados das atitudes de seus amigos, até comentaram sobre as mudanças de comportamento dos colegas sob o efeito do álcool.

Fala mais...

Os efeitos do ÁLCOOL nos órgãos:

No cérebro

1. Quando o etanol carregado pelo sangue chega ao cérebro, ele estimula os neurônios a liberar uma quantidade extra de serotonina. Esse neurotransmissor - substância que leva mensagens entre as células - serve para regular o prazer, o humor e a ansiedade. Por isso, um dos primeiros efeitos do álcool é deixar a pessoa desinibida e eufórica.
2. Se a pessoa segue bebendo, outros dois neurotransmissores são afetados. O etanol inibe a liberação do glutamato, que por sua vez regula o GABA. Sem o controle do glutamato, mais GABA é liberado no cérebro. Como esse neurotransmissor faz os neurônios trabalhar menos, a pessoa perde desde a coordenação até o autocontrole.

No estômago

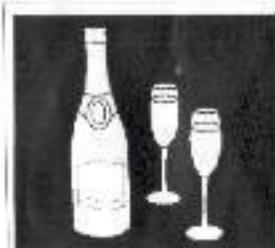
1. O etanol das bebidas irrita a mucosa do estômago, dificultando a digestão e aumentando a produção de ácido gástrico no órgão. Isso gera aquela sensação de enjoô e mal-estar dos "breacos" prestes a chamar o Hugo...
2. O vômito funciona como um mecanismo de autodefesa, comandado pelo cérebro, contra a ação agressiva do álcool no estômago. A pessoa se sente mais aliviada após vomitar porque termina a irritação da mucosa pelas moléculas do etanol.

Nos rins

Quem bebe tem mais vontade de fazer xixi. E isso não rola só pela quantidade de líquido ingerido. O etanol age na hipófise, uma glândula no cérebro. Lá, ele inibe a produção de um hormônio que controla a absorção de água pelos rins. Com menos líquido absorvido, mais urina é eliminada, como mostra a comparação ao lado.

No coração

Na ação do álcool nos rins a gente explica por que quem bebe faz muito xixi. E um efeito colateral do excesso de urina acaba atingindo o coração. É que pelo xixi são eliminados minerais como magnésio e potássio que ajudam a manter o batimento cardíaco. Durante e após uma bebedeira o ritmo do coração pode apresentar alterações



De gole em gole

Duas latinhas de cerveja já provocam os primeiros sintomas no cérebro

Levamos uma hora para processar 15 mg de álcool, o equivalente a:

350 ml de cerveja ou

150 ml de vinho ou

40 ml de uísque



QUANTIDADE DE ÁLCOOL NO SANGUE (Miligramas de álcool por decilitro de sangue) - 30 mg

EFEITOS NO CORPO - Sensação de euforia e excitação. São os primeiros efeitos no cérebro

QUANTIDADE DE ÁLCOOL NO SANGUE (Miligramas de álcool por decilitro de sangue) - 50 mg

EFEITOS NO CORPO - Redução da coordenação motora e alteração de humor. É o início da fase 2 de ação no cérebro

QUANTIDADE DE ÁLCOOL NO SANGUE (Miligramas de álcool por decilitro de sangue) - 60 mg

EFEITOS NO CORPO - No Brasil, é proibido dirigir acima desse limite de álcool no organismo

QUANTIDADE DE ÁLCOOL NO SANGUE (Miligramas de álcool por decilitro de sangue) - 100 mg

EFEITOS NO CORPO - Diminuição da concentração, piora dos reflexos e perda de equilíbrio

QUANTIDADE DE ÁLCOOL NO SANGUE (Miligramas de álcool por decilitro de sangue) - 200 mg

EFEITOS NO CORPO - Náusea e vômitos - olha o estômago se "irritando"... Fala arrastada e visão dupla

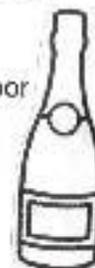


QUANTIDADE DE ÁLCOOL NO SANGUE (Miligramas de álcool por decilitro de sangue) - 300 mg

EFEITOS NO CORPO - Sensação de anestesia, lapsos de memória e sonolência

QUANTIDADE DE ÁLCOOL NO SANGUE (Miligramas de álcool por decilitro de sangue) - 400 mg

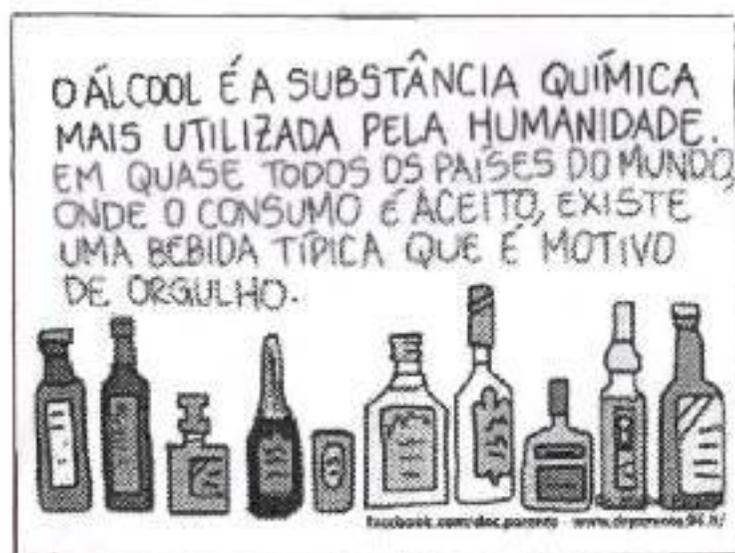
EFEITOS NO CORPO - Insuficiência respiratória, coma e até possibilidade de morte.



Rafaela e Fabricio continuavam a beber, causando espanto em todos os presentes na festa, pois nunca haviam visto os colegas assim. Até que a mãe da Manu, resolveu interferir e pedir a uma pessoa responsável para levar os amigos da filha para as suas casas. Chegando às residências de cada um, os responsáveis apavorados em ver seus filhos embriagados, agradeceram muito.

No dia seguinte, o comentário geral era o "porre" dos colegas, na escola a mesma coisa... Só se falava nisso...

O professor Jarbas, amigo dos alunos, ficou sabendo dos últimos acontecimentos e resolveu fazer um trabalho com as turmas. O trabalho iniciou a partir do seguinte painel que o professor Jarbas preparou para iniciar a discussão com a turma:



O professor Jarbas, então, conversou com os alunos sobre a jurupinga, a bebida típica da nossa cidade, mas não é por isso que as pessoas precisam beber até cair, ou que sejam obrigadas a beber somente essa bebida pois é a bebida daqui.

- Pessoal, é claro que muitas pessoas bebem uma cerveja, ou um copo de vinho e até mesmo uma caipira, mas é necessário cuidar o excesso... Principalmente vocês, adolescentes, que não conseguem se controlar. O autocontrole é muito importante!

Malefícios do Álcool

- O álcool é tóxico.
- Alcoolismo é doença.
- Diminui a energia e resistências dos neurônios.
- Gera paralisia dos nervos e delírios.
- Atinge o aparelho digestivo.
- Perda de apetite.
- Inflamação no estômago.
- Ulceração da mucosa.
- Cirrose Hepática.
- Morte das células do fígado.
- Buscam-no para liberação da tensões recôndidas.
- Buscam-no para esquecimento momentâneo de mágoas e aflições.
- A bebida só leva a Autodestruição.
- Deve ser evitada radicalmente.

